Муниципальное общеобразовательное учреждение СОШ №1

Проект по физической культуре

**Боевые единоборства России**

Выполнили: учащийся 4 «б» класса

Мельников В. и учащийся 5 «б» класса Исимов А.

Руководитель проекта: учитель физической культуры Сержанов А.Ж.

Красный Кут 2014

**Рецензия**

На проектную работу по физической культуре на тему:

«Боевые единоборства России»

Работу подготовили: ученик 4 «Б» класса Мельников Владимир и ученик 5 «Б» класса Исимов Аман.

Цель работы:провести и организовать пропаганду боевых единоборств России.

**Задачи**

1. Поиск информации
2. Анализ полученной информации
3. Проведение опросов в 4 «а», 4 «б», 4 «в» классах
4. Изготовить буклеты
5. Повторение опросов
6. Оформить проект;
7. Выполнить презентацию и защитить проект.

Проект является долговременным. Был выполнен в три этапа: подготовительный (целеполагание, планирование), основной (принятие решения, выполнение проекта), заключительный (повторение опросов. Итог в виде диаграммы). Он помогает формировать и развивать у учащихся способность ставить перед собой задачи, намечать пути их достижениия, планировать и анализировать свою деятельность, а также развивать коммуникативные способности и личностные качества, которые помогут им адаптироваться в социальной среде и эффективно решать задачи личностного характера.

В проекте приведены сведения о происхождении шахмат, истории их развития, сведения о выдающихся шахматистах мира. Материал изложен последовательно, доступно, убедительно и построен на ярких жизненных примерах. Во время работы над проектом учащийся значительно обогатил свой жизненный опыт, сделал для себя выводы о значимости и пользе этой игры и постарался вовлечь в эту работу своих одноклассников.

Проект рекомендуется для просмотра на научной конференции

”*Шаг в будущее*”.

Учитель физкультуры МОУ-СОШ №1: Сержанов Аслан Жаумартович.

Красный Кут 2014

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Проблема………………………………………………………….…..3
2. Цель…………………………………………………………………....3
3. Задачи……………………………………………………………….…3
4. Диагностика…………………………………………………………...4
5. Гипотеза………………………………………………………………..4
6. Основная часть………………………………………………………...5
7. Ожидаемые результаты……………………………………………….8
8. Литература …………………………………………………………….9

**Проблема**

При большом разнообразии боевых искусств, отсутствует представление о Российских видах боевых единоборств, которые ни в чем не уступают зарубежным, а в чем то их превосходят.

**Цель**

Провести и организовать пропаганду боевых единоборств России.

**Задачи**

1. Поиск информации
2. Анализ полученной информации
3. Проведение опросов в 4 классах
4. Изготовить буклеты
5. Повторение опросов
6. Оформить проект;
7. Выполнить презентацию и защитить проект.

**Диагностика**

Мы провели опрос у 4 классов с тем, чтобы узнать, насколько учащиеся знают про Российские виды единоборств. Оказалось, что до 80% ответов на вопрос (Какие виды единоборств России вы знаете?) назвали зарубежные виды. Такие как: китайское ушу, кунг-фу, японское дзю-до, джиу-джитцу, корейское тхеквондо, бразильское капоэро, каратэ, бокс, американский кикбоксинг и т.д.

**Гипотеза**

Мы постараемся с помощью рассказов, буклетов дать представление о Российских видах боевых единоборств, тем самым пропагандируем здоровый образ жизни, воспитываем патриотические чувства.

Создали буклеты о видах единоборств России. Правилах. Личностях.

**Самбо**

**Са́мбо** (аббревиатура, образованная от словосочетания «самозащита без оружия») — вид спортивного [единоборства](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%95%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE), а также комплексная система [самозащиты](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%B0), разработанная в [СССР](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%A1%D0%A1%D0%A0). Официальной датой рождения самбо принято считать [16 ноября](http://ru.wikipedia.org/wiki/16_%D0%BD%D0%BE%D1%8F%D0%B1%D1%80%D1%8F) [1938 года](http://ru.wikipedia.org/wiki/1938_%D0%B3%D0%BE%D0%B4), когда Спорткомитет СССР включил самбо в число видов спорта, культивируемых в [СССР](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%A1%D0%A1%D0%A0).

Самбо включает лучшие практики национальных единоборств: кулачного боя, русской, грузинской, татарской, бурятской, [казахской](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D0%B7%D0%B0%D0%BA%D1%88%D0%B0_%D0%BA%D1%83%D1%80%D0%B5%D1%81), узбекской борьбы; финско-французской, вольно-американской, английской борьбы ланкаширского и кемберлендского стилей, швейцарской, японского дзюдо и сумо и других видов единоборств.

С самого начала самбо развивалось в двух направлениях. С 1923 года в Московском спортивном обществе «Динамо» [В. А. Спиридонов](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%B8%D1%80%D0%B8%D0%B4%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B2,_%D0%92%D0%B8%D0%BA%D1%82%D0%BE%D1%80_%D0%90%D1%84%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%8C%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D1%87) культивирует специфическую прикладную дисциплину — «самозащита» («самоз»).

В этот же период на основе дзю-до активно развивается спортивное самбо, после ареста и смерти Ощепкова известное под названием «борьба вольного стиля без оружия». Выпускник института дзюдо «[Кодокан](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D0%B0%D0%BD)», обладатель второго дана [В. С. Ощепков](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%89%D0%B5%D0%BF%D0%BA%D0%BE%D0%B2,_%D0%92%D0%B0%D1%81%D0%B8%D0%BB%D0%B8%D0%B9_%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%B5%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D1%87) начинает преподавать дзюдо в качестве учебной дисциплины в Московском институте физкультуры. Со временем система самозащиты Спиридонова слилась с системой Ощепкова. Огромный вклад в становление, развитие и распространение системы самозащиты без оружия внёс [А. А. Харлампиев](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D0%B0%D1%80%D0%BB%D0%B0%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B5%D0%B2,_%D0%90%D0%BD%D0%B0%D1%82%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%B9_%D0%90%D1%80%D0%BA%D0%B0%D0%B4%D1%8C%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D1%87) (один из учеников В. С. Ощепкова).

Минаков Виталий – 4-х кратный ЧМ по самбо.

[Путин, Владимир Владимирович](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%83%D1%82%D0%B8%D0%BD,_%D0%92%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D1%80_%D0%92%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87) — президент России. В [1973 году](http://ru.wikipedia.org/wiki/1973_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) получил звание [мастера спорта](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%80_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0_%D0%A1%D0%A1%D0%A1%D0%A0) по самбо.[[1]](#footnote-2)

**Боевое самбо**

Наряду с традиционной борцовской техникой в боевом самбо применяется техника ударов и удушающих приемов. Боевое самбо отвечает принципам, которые были заложены на начальном этапе возникновения самбо, системы самозащиты для военнослужащих и сотрудников правоохранительных органов.

Боевое самбо, буквально на наших глазах, получило признание у специалистов всего мира, как одна из самых эффективных систем подготовки. В первую очередь это произошло благодаря выступлениям **Фёдора Емельяненко**, который, на настоящий момент, по праву считается сильнейшим бойцом единоборцем на планете.[[2]](#footnote-3)

**Панов Александр (г.Энгельс ,тренер Сержанов Е.Ж.)**  чемпион Мира по боевому самбо 2012г. в городе Минск .

**Универсальный бой**

Русский Универсальный бой является силовым спортивным двоеборьем. Первый вид — преодоление специальной полосы препятствий, в процессе которой выполняется бег, лазание по сетке и канату, метание ножей, стрельба и другие виды упражнений. Второй вид, который следует непосредственно за первым — поединок на ринге.

С 1997 года вид спорта стал широко популяризироваться с экрана Российского телевидения в шоу-программе «Русский бой». В ней принимали участие солдаты и сержанты всех силовых структур. Благодаря телевизионным трансляциям соревнований, русский бой получил широкую известность, как в России, так и за рубежом. Активными представителями Русского (Универсального) боя на сегодня так же являются национальные Федерации боевых единоборств Украины, Белоруссии, Молдавии, Югославии, Латвии, Эстонии, Чехии, Румынии, Болгарии, Франции, Азербайджана, Казахстана и др.[[3]](#footnote-4)

Давыдов Денис, Зубанов Алексей (Саратовская обл. город Пугачев) чемпионы мира по унифайту.

**Рукопашный бой**

**Рукопашный бой** (**РБ**) — универсальная система обучения приемам защиты и нападения, соединившая в себе многие функциональные элементы из арсенала мировых видов единоборств (ударная техника руками, ногами, борцовская техника, болевые приёмы), опробованная в реальной боевой деятельности. Современный и быстро развивающийся вид боевых единоборств, получивший популярность за полноконтактные поединки.

Датой рождения РБ как военно-прикладного вида спорта принято считать 1979 год, когда в городе Каунасе, на спортивной базе [7-й гвардейской воздушно-десантной дивизии](http://ru.wikipedia.org/wiki/7-%D1%8F_%D0%B3%D0%B2%D0%B0%D1%80%D0%B4%D0%B5%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B4%D0%B5%D1%81%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%BD%D0%BE-%D1%88%D1%82%D1%83%D1%80%D0%BC%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F_(%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%8F)_%D0%B4%D0%B8%D0%B2%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%8F) ВДВ[[3]](http://ru.wikipedia.org/wiki/%C0%F0%EC%E5%E9%F1%EA%E8%E9_%F0%F3%EA%EE%EF%E0%F8%ED%FB%E9_%E1%EE%E9#cite_note-3) состоялся первый чемпионат [Воздушно-десантных войск](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%B7%D0%B4%D1%83%D1%88%D0%BD%D0%BE-%D0%B4%D0%B5%D1%81%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%B2%D0%BE%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B0_%D0%A1%D0%A1%D0%A1%D0%A0_%D0%B8_%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B8). С тех пор чемпионаты ВДВ по рукопашному бою стали проводиться ежегодно.

Рукопашный бой делится на две версии.

1 Динамовская (полицейская). Правила. 2 раунда, шлем боксерский открытый, бандаж, щитки на голень, перчатки. Разрешены удары ногами, руками, броски с болевыми.

2 Армейская. Правила. 1 раунд, шлем закрытый с сеткой, бандаж, щитки на голень, перчатки-краги, защитный жилет (протектор).

Отличительной частью спортивного АРБ перед другими полноконтактными [единоборствами](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%87%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B0) является возможность добивать лежащего на [татами](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B0%D1%82%D0%B0%D0%BC%D0%B8) противника как руками, так и ногамииз положения стоя. Универсальность подготовки рукопашников, зрелищность поединков, надежная защитная экипировка и понятное судейство сделали новый [вид спорта](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B8%D0%B4_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0) популярным среди детей.[[4]](#footnote-5)

Еркаев Сергей (выпускник Рекордской СОШ), Баркинхоев Саид (ученик СОШ №3 г.Касный Кут) – чемпионы России по АРБ. Бахтубаев Тимур (ученик СОШ №1) – призер межрегионального турнира по АРБ.

**Повторно проведя опрос в 4 классах с вопросом (какие Российские виды боевых единоборств вы знаете?) учащиеся назвали уже перечисленные нами виды спорта.**

**Ожидаемые результаты**

Диаграмма 2.

Как показывает диагностика проект на тему «Боевые единоборства России», у нас получилось провести и организовать пропаганду боевых единоборств России.

Спасибо за внимание.

**Литература**

1. Все о самбо/ Евгений Гаткин.- М.: Астрель; Владимир: ВКТ, 2008.- 349стр- (боевые искусства)
2. http://www.vipv.ru/Provodnik/BC.htm

1. http://ru.wikipedia.org/wiki/%D1%E0%EC%E1%EE [↑](#footnote-ref-2)
2. http://www.vipv.ru/Provodnik/BC.htm [↑](#footnote-ref-3)
3. http://blagavam.ru/articles/115/ [↑](#footnote-ref-4)
4. http://ru.wikipedia.org/wiki [↑](#footnote-ref-5)